



敬老の日 お楽しみ御膳

ミルフィーユカツ 薄切り肉で柔らか仕上げ 調理時間 15分

材料 /2人分

- ・豚ロース肉（生姜焼き用）4枚・スライスチーズ2枚・卵1個
＜付け合わせ＞・キャベツの千切り少々・プチトマト4個

【調味料】

- ・塩こしょう適宜・ニンニクチューブ大さじ1（豚肉下味用）
・サラダオイル大さじ4・小麦粉大さじ1/2・パン粉12g

作り方

1. 豚肉に塩こしょうして、にんにくを軽く付ける。豚肉の脂側に軽く切れ目を入れておく。
 2. 豚肉2枚にスライスチーズを挟み、小麦粉をまぶして、溶き卵、パン粉の順に付ける。
 3. フライパンにサラダオイルを入れて火にかけ、カツを両面きつね色になるまで焼く。
 4. 付け合わせの千切りキャベツとプチトマトと一緒に器によそる。
- ※お好みで、辛子、ソースを



※イメージ

切り干し大根のサラダ

調理時間 10分

材料 /2人分

- ・切り干し大根（乾）10g・貝割れ菜、1/2p・レタス3枚

【調味料】A（ポン酢大さじ2、ごま油小さじ2、砂糖小さじ1/2）

作り方

1. 切り干し大根はさっと洗い、かぶるくらいの水で10分ほど戻す。レタスは食べやすい大きさに切る、貝割れ菜は三等分ぐらいに切る。
2. 1で戻した切り干し大根はゆでて柔らかくする。
3. Aの調味料を合わせておく。
4. 2の切り干し大根の水気を軽く絞り、3の調味料を合える。
5. 1のレタスと貝割れ菜を4の切り干し大根と混ぜ合わせ器によそる。



※イメージ



※イメージ



【お品書き】

ミルフィーユカツ
（薄切り肉で柔らか仕上げ）
切り干し大根のサラダ
根菜ときのこ汁
雑穀ごはん
みたらし団子栗入り
ぶどう

根菜ときのこ汁

調理時間 30分

材料 /4人分

- ・大根1/5本・ごぼう1/2本・にんじん1/3本・しいたけ3枚
・しめじ1/2p・ねぎ1/4本・水700ml

【調味料】・みそ大さじ2（だし入り味噌）・ごま油大さじ1/2

作り方

1. ごぼうは皮をこそげ落とし、幅4～5mmの斜め切りにして水にさらす。
2. 大根、にんじんは厚さ8mmのいちょう切り、しいたけ、長ねぎは、幅5mm程に切る。しめじは小房に分ける。
3. 鍋に、ごま油を入れて、ごぼう、大根、にんじんを加えて炒め、しいたけ、しめじを加えさらに炒める。
4. 3の鍋に水を入れて煮立ったらアクを取り、材料を10分ぐらい煮込む。
5. 材料に火がとおったら、味噌を溶き入れ一煮立ちしたら、火を止めてねぎをちらし、器によそる。



※イメージ

裏面にもレシピがあります→

敬老の日 お楽しみ御膳



雑穀ごはん

調理時間 5 分
(ご飯を炊く時間は含んでいません)

材料 / 作りやすい分量

・米 2 合・雑穀 1 袋

作り方

1. 米は洗って浸水させ、炊飯器で通常の水加減にし、雑穀を入れて炊く。



※イメージ

みたらし団子栗入り

調理時間 20 分

材料 / 4 ～ 5 人分

・団子粉 100 g・栗 4 個（甘露煮）

【調味料】A《しょうゆ大さじ 2・本みりん大さじ 5・砂糖大さじ 4

・水大さじ 4》

B<水溶き片栗粉> ・片栗粉大さじ 1・水大さじ 1



※イメージ

作り方

1. 鍋に A を合わせて強火にかけて、沸騰させ、みりんのアルコール分をしっかりと飛ばす。
砂糖が溶けたら、B の水溶き片栗粉を入れてとろみをつけて、冷ます。
2. 団子粉に水を少しずつ加えながら、耳たぶくらいの固さになるまでしっかりこねる。
※水加減はお好みで。
3. 2 を 16 等分にして、丸めたものから沸騰したお湯に入れ、3 から 4 分ゆでる。
浮き上がってきたものは水に取る。
4. 3 の水気を拭き取って、器によそい、1 のたれをたっぷりかけ砕いた栗を添える。



※イメージ

ぶどう（付け合わせ）

材料 / 2 人分

・ぶどう 6 粒



※イメージ

栄養価（一人分）

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)
雑穀ごはん	120	2	0.4	27.8	0
ミルフィーユカツ	302	16.6	21.6	12.2	1.8
根菜ときこの汁	58	2.7	2.2	9.3	1
切り干し大根のサラダ	66	1.3	4.1	6.8	1.2
みたらし団子	154	1.8	0.2	33.2	1
ぶどう	21	0.1	0	5.7	0
合計	721	24.5	28.5	95	5

※みたらし団子は 1 人分 3 個で栄養価計算しています

